**50-ikäkontrollissa tuli elämää muuttava käänökohta. Se ette Niclas Winsa söi likaa ja liikku liika vähän, sen se tiesi, mutta se ette sillä oli niin korkea verenpaino, ette se ilman lääkitystä ei saanu jättää hoitokeskusta oli tavahlaan shokki.**

**– Tämä oli minun maholisuus muuttaa ja pitkittää minun elämää ja sen mie valittin, sannoo Niclas Winsa Uumajasta.**

Puolentoista vuotta aikaa Niclas Winsan elämä sai uuen kääntheen ja sen tottunheet rutinit sait muutoksen.

– Mie en aikasemmin ollu reageeranu niinkhään esimerkiksi siihen, ette olin ollu huono träänaahmaan ja ette mie ylheisesti olin ylipainonen. Nyt mie sain elämänkunnioitusta ja oivalsin, ette tämä ei ole hyvä.

Lääkärin kans keskusteltua hoitokeskuksessa Winsa sai varsin remissin tänne: beteendemedicin (käyttäytymislääke) täälä: Region Västerbotten. Se hyväksythiin laahjaan hoito-ohjelhmaan koskien kestävää käyttäytysmismuutosta.

– Mie tiesin, ette monela minun suvussa oon ollu korkea verenpaino, minun pappa kuoli aortan rikkoutumisheen ko se oli 63 vuotta. Mie halusin pitkittää elämääni ja olin rohki motiveerattu, mutta juuri siihen mie tarttin apua.

Syönin tasapaino

Se tuli tänne: beteendemedicin Sorsele, (käyttäytymislääke Sorsele), joka estää ja hoitaa huonoa terhveyttä, joka liittyy työhön, miljööhön ja elämäntyyhliin.

Se sai muun rinnala apua muuttaa ruokatapoja ja se sai alottaa rutinimaiset fyysiset aktiviteetit.

– Ko mie tulin kotia Uumaihaan kokkousten välilä niin mie satsasin lujasti talrikkimalhiin, miktä tietää vihanesten määärän lissäämistä plus ette aloin kävehleen 30 minuttia joka murkinan jälkhiin.

– Sorselen dietistiltä met kans saima resähtipärmän, joka mulle tänä päivänä oon korvaamaton.

Muuttaa käyttäytymistä

Se oon nyt puonu 15 kiloa ja kans vähentänny puolet verenpainolääkityksestä.

– Mie sain maholisuuen varhain parantaa ja pitkittää minun elämää, sannoo Niclas Winsa. Mutta minun reisu ei ole lopussa, se jatkaa elinikäsesti.

Vinkkiä! … kunka hommaat ittele hyvät tavat!

• Satsaa pitkäaikashiin muutokshiin.

• Piä kiini säänölisistä ruokatavoista. Se koskee kans nukkumista, virkistymistä ja liikuntaa.

• Syö enämpi hetelmiä, vihaneksia, fiiperiä ja fleerokyllästämää rasuaa.

• Harjota arkipäiväliikuntaa esimerkiksi menemällä polkupyörälä töihin. Kaikki, mikä nostaa syämen sykettä räknäthään.